



Winterdepression – was hilft?

Die sogenannte „Winterdepression“ (von Fachleuten auch „saisonal abhängige Depression“ / „seasonal affective disorder“, kurz SAD, genannt) kennen sehr viele Menschen in leichter Form (Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Stimmungstief), bei manchen nimmt sie aber auch das Ausmaß einer behandlungsbedürftigen depressiven Episode an. Eine Besonderheit zeigt sich darin, dass die Betroffenen häufig über ausgeprägten Süßhunger und ein stark erhöhtes Schlafbedürfnis berichten (bei anderen Arten der Depression sind eher Appetitmangel und Gewichtsverlust sowie starke Schlafstörungen typisch).

Im folgenden habe ich einige Anregungen und Erfahrungen zusammengestellt, die anderen Menschen geholfen haben, auch in der „dunklen“ Jahreszeit Lebensfreude und Zuversicht zu erleben. Schauen Sie doch mal, was davon für Sie passt:

- Bei der Winterdepression gibt es einen biologischen Faktor: den Mangel an Sonnenlicht, daher ist Lichttherapie eine wirksame Behandlungsmethode. Besorgen Sie sich eine spezielle therapeutische Tageslichtlampe und setzen Sie sich jeden Morgen eine halbe Stunde davor. Man kann dabei frühstücken oder Zeitung lesen, sollte aber ab und zu Richtung Lampe schauen. Achten Sie auf die fachlichen Empfehlungen des Herstellers (z.B. wie groß der Abstand zur Lampe sein darf), denn es ist eine bestimmte Lichtstärke erforderlich (10 000 Lux), um eine gute Wirkung zu erzielen. Solarien (UV-Licht) sind nicht geeignet für diese Art der Lichttherapie. Bei schweren Depressionen sollten Sie die Lichttherapie zusammen mit einem dafür kompetenten psychiatrischen Facharzt planen, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Die Kosten für die Lampe werden meines Wissens von der Krankenversicherung leider in der Regel nicht übernommen.
- Nutzen Sie auch im Winter möglichst oft die hellen Stunden des Tages, um hinaus an die frische Luft zu gehen. Setzen Sie Ihr Gesicht und Ihre Hände dem Sonnenlicht aus, so oft es geht. Der tägliche Spaziergang ist ein bewährtes altes Hausmittel gegen Winterdepressionen („eine Stunde Gesundmarsch“ nennt sich das in älteren Schriften).
- Lassen Sie den Hausarzt Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen und sprechen Sie mit ihm darüber, ob eine Vitamin-D-Substitution in Ihrem Fall sinnvoll erscheint (bei manchen Menschen führt schon alleine diese Maßnahme zu einer deutlichen Besserung). Im Sommer kann Ihr Körper Vitamin D in der Regel in ausreichender Menge selbst herstellen, wenn Sie regelmäßig Ihre Haut der Sonne aussetzen.
- Bewegen Sie sich! Mindestens 2-3 mal pro Woche sollten Sie sich für 30-60 Minuten in Schwung bringen. Moderates Ausdauertraining ist genau richtig, es braucht nicht schweißtreibend zu sein. Ideal ist z.B. flottes Spazierengehen, Radfahren, Ski-Langlauf, Nordic Walking, Schwimmen gehen oder Ähnliches. Studien zufolge hilft das gegen Depressionen genauso gut wie die üblichen Medikamente. In der Gruppe geht es leichter, daher kann es eine gute Idee sein, sich Mitstreiter zu suchen. Besorgen Sie sich geeignete Outdoor-Kleidung, dann können Sie es bei jedem Wetter genießen, sich draußen an der frischen Luft aufzuhalten.
- Einige betroffene Menschen erzählten mir, dass es ihnen am besten hilft, schon im Herbst einen Winterurlaub im sonnigen Süden zu planen, am besten für Januar oder Februar. Sie können sich dann schon lange vorher immer wieder genau ausmalen, wie schön es dort sein wird und die Vorfriede darauf richtig genießen.
- Es kann auch hilfreich sein, zu entdecken, welche schönen Seiten der Winter hat, und die so richtig genußvoll zu zelebrieren: Kerzen anzünden, Gewürztee trinken, spezielles Gebäck backen oder bestimmte Gerichte kochen, die nur im Winter richtig schmecken, Winterfeste feiern, Lichterketten aufhängen, Duftlampen aufstellen, auf den Weihnachtsmarkt gehen,



Zugvögel beobachten, in die Sauna gehen, Schneeschuhlaufen ausprobieren, Skifahren lernen, mit den Kindern Schlittenfahren gehen usw.

- Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes, was die Lebensfreude erhöht. Für viele Menschen hat z.B. Singen oder Tanzen diesen Effekt.
- Gehen Sie unter Menschen, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden, pflegen Sie soziale Kontakte. Irgendwann Sie sich nicht zu sehr ein im Winter, bleiben Sie aktiv.
- Und ganz allgemein schon lange bevor es Winter wird: Erlauben Sie sich das ganze Jahr über, ein gutes Leben zu führen: Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun. Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst. Setzen Sie Grenzen und sagen Sie Nein, wenn Ihnen danach zumute ist. Reduzieren Sie Ihre Stressbelastung. Versuchen Sie nicht, alles perfekt zu machen, sondern erlauben Sie sich, Fehler machen zu dürfen und Pausen zu brauchen. Erholen und entspannen Sie sich regelmäßig in ausreichender Weise. Ich erlebte es mehrfach bei Patienten, die über viele Jahre hinweg jeden Winter schwere Depressionen gehabt hatten, dass sie ab dem Zeitpunkt, als sie damit anfangen, besser für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen und ihr Leben insgesamt lebensfroher und befriedigender zu gestalten, auf einmal sehr gut durch den Winter kamen, auch ohne Medikamente.
- Wenn Sie regelmäßig Autogenes Training oder ein anderes Entspannungsverfahren üben, können Sie sich eine Formel für den Winter ausdenken, die Sie in Ihre Übung einbauen (und sich ggf. auch im Alltag immer wieder vorsagen) können:
Hier ein paar Beispiele von Betroffenen:
 - „Ich kann zu jeder Jahreszeit etwas für meine Lebensfreude tun.“
 - „Je dunkler es draußen wird, desto heller wird es in mir“ (kombiniert mit dem Vorstellungsbild einer hellen, warmen Sonne im Bauch).
 - „Je kürzer die Tage werden, desto deutlicher spüre ich, was mir gut tut und was ich brauche.“
 - „Ich schaue dem Winter lachend entgegen. Mein Lachen wärmt mein Herz und meine Seele.“
 - „Gut dass Winter wird, da kann ich mich endlich mal zuhause richtig gemütlich verwöhnen, mich warm einmummeln, Kerzen anzünden und mir einen Tee kochen.“
- Noch wirksamer ist es, wenn Sie diese Formel mit einem schönen Erinnerungsbild verbinden, das Sie sich dann vors innere Auge holen, am besten mit allen Sinnen (hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen). Eine Kollegin, die selbst von Depressionen betroffen ist, sagte mir, sie hole sich beim Aufkommen trüber Stimmungen immer das innere Bild her von ihrem Lieblings-Skiort in den Bergen: wie sie den Hang hinunterfährt, wie der Schnee unter den Skiern knirscht, die Sonne auf der Haut, das lebendige Gefühl von Lebensfreude usw. Sie betonte, dass es eine angenehme Erinnerung mit hoher Körperspannung sein sollte (weil man in der Depression „abschlafft“ und ein gutes Gefühl mit hohem Tonus braucht, um sich da herauszuholen).
- Sie können sich auch Bilder, die Sie an angenehme Situationen erinnern, zuhause oder am Arbeitsplatz an die Wand hängen oder mit sich herumtragen, um sie immer wieder anschauen zu können und sich dadurch das gute Gefühl wieder herzuholen.
- Denselben Effekt haben angenehme Düfte, die Sie sich zum Schnuppern bereitstellen können für kleine Alltagspausen (z.B. ein kleines Fläschchen mit Kiefernadel-Duft auf dem Schreibtisch, das Sie an einen wunderschönen Wanderurlaub erinnert).
- Wenn Sie Medikamente nehmen möchten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber und lassen Sie sich beraten. Auch bei pflanzlichen Medikamenten wie z.B. Johanniskraut sollte die Therapie in fachlich sinnvoller Weise (z.B. ausreichender Dosierung) erfolgen und mögliche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten berücksichtigen.